

SURVEI ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA SMA NEGERI 6 SINJAI

Oleh : Rezki Nuraulia

ABSTRAK

REZKI NURAULIA .,2018., *Analisis tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMA Negeri 6 Sinjai.* Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. (Drs. Hasanuddin, M.Kes. dan Dr. Sudirman, M.Pd)

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif kualitatif untuk mengetahui apakah tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 6 Sinjai. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 20 siswa di masing-masing kelas, sehingga total jumlah sampel sebanyak 40 orang siswa yang berusia 16-19 tahun. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif, system SPSS versi 20.00 dengan taraf signifikan 95% atau $\alpha=0.05$. Hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMA Negeri 6 Sinjai menjelaskan bahwa persentase siswa yang mendapatkan kriteria baik sekali sebanyak 0%, kriteria baik sebanyak 18 orang dengan persentase ,45%, kriteria sedang sebanyak 20 orang dengan persentase 50%, kriteria kurang sebanyak 2 orang dengan persentase 5,0%, kriteria kurang sekali sebanyak 0%. Berdasarkan hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 6 Sinjai dalam kategori Sedang.

PENDAHULUAN

Pada hakikatnya pendidikan adalah segala sesuatu yang terkait dengan situasi hidup dan memengaruhi pertumbuhan individu sebagai suatu pengalaman belajar dan wahana pengembangan, peningkatan kualitas sumber daya manusia. UNESCO merumuskan tujuan pendidikan dalam empat pilar dan sekaligus sebagai tujuan pendidikan yakni membantu siswa untuk belajar, berpikir, berbuat, hidup rukun dan dapat menjadikan dirinya sebagai manusia seutuhnya (*learning to think, learning to do, learn to live together peacefully, and learning to be*). Undang-Undang No.20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional, tujuan pendidikan yang di harapkan di capai adalah “ Berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”. Secara khusus, profil luaran sumber daya manusia yang di harapkan dihasilkan lembaga pendidikan khususnya pendidikan jasmani adalah peningkatan kompetensi kecerdasan secara terpadu, baik kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, maupun kecerdasan spiritual.

Sebagai salah satu komponen pendidikan yang wajib disekolah, pendidikan jasmani memiliki peranan yang sangat sentral dalam pembentukan manusia seutuhnya. Pendidikan Jasmani tidak hanya berdampak positif pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga perkembangan mental, intelektual, emosional, social dan spiritual (Mutohir 2002). Pelaksanaan Pendidikan Jasmani di sekolah merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan itu akan di capai dalam jangka panjang karena itu upaya pembinaan bagi masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani perlu terus dilakukan dengan penuh kesabaran, ketulusan, dan keikhlasan berkorban demi masa depan anak bangsa.

Sebagai upaya pendidikan, di harapkan pendidikan jasmani di lembaga pendidikan formal dapat berkembang lebih pesat agar

mampu menjadi dasar atau landasan bagi pembinaan keolahragaan nasional masa mendatang. Untuk itu, pembentukan sikap dan motivasi mulai di laksanakan pada setiap jenjang pendidikan. Tidak perlu di ragukan bahwa Pendidikan Jasmani yang bermutu bila di selenggarakan dengan mematuhi kaidah-kaidah pedagogi dapat memberikan sumbangan yang sangat berharga bagi perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Perkembangannya tidak hanya aspek keterampilan dan kebugaran jasmani, tetapi juga aspek intelektual, emosional, dan spiritual yang membuat karakter seseorang menjadi tangguh.

Ada dua prinsip utama dalam Pendidikan Jasmani yakni, pertama mengutamakan partisipasi semua siswa. Kedua upaya pendidikan itu harus dapat membentuk kebiasaan hidup aktif di sepanjang hayat. Prinsip kedua berkaitan dengan usaha mencapai kualitas hidup sehat dan sejahtera paripurna. Bagian penting kualitas hidup paripurna itu adalah kebugaran atau kesegaran jasmani. Kebugaran atau kesegaran jasmani adalah kata lain dari *physical fitness*. Sumbangan penting dari aktivitas jasmani dalam pendidikan jasmani adalah tercapainya derajat kesegaran jasmani.

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap orang memiliki tugas gerak yang berbeda-beda. Agar dapat menjalankan tugas geraknya dengan baik, diperlukan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tuntutan tugas gerak yang di jalannya. Kualitas kemampuan fungsi organ tubuh menunjukan kualitas kesegaran jasmani. Dewasa ini konsep kesegaran jasmani berkembang menjadi dua macam, yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan yang berhubungan dengan keterampilan olahraga (Nieman DC, 1993). Komponen-komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan adalah daya tahan kardiorespirasi, komposisi tubuh, kelentukan, kekuatan otot, dan daya tahan otot. Sedangkan komponen-komponen yang berhubungan dengan keterampilan adalah kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, dan waktu reaksi.

Pengukuran kebugaran jasmani bagi siswa merupakan bagian penting dari kegiatan pengukuran dan evaluasi dalam pendidikan jasmani. Hasil pengukuran dapat di gunakan untuk menafsirkan tingkat keberhasilan program, di samping itu tindakan penyempurnaan isi program dan bahkan metode pelaksanaannya. Sehubungan dengan hal tersebut, tes perlu di pilih mengikuti kaidah atau kriteria tertentu.

Setiap kali membicarakan masalah kualitas kebugaran jasmani maka tidak dapat dilepas dari apa yang di sebut dengan kebugaran jasmani, yang disebut juga dengan istilah *physical fitness*. Kebugaran jasmani lebih menggambarkan kualitas kemampuan organ tubuh dalam menjalankan fungsinya, dan kelangsungan fungsi itu terjadi dalam sebuah sistem.

SMA Negeri 6 sinjai merupakan sekolah yang berlokasi di jl .Kemakmuran NO.A 305 MANIPI SINJAI BARAT . Pembagian jam belajar untuk materi pendidikan jasmani pada semua kelas adalah sama tetapi Guru yang mengajar pada pendidikan jasmani antara kelas XI IPA dan XI IPS berbeda. Tetapi pada saat dilakukan survei terlihat bahwa aktivitas siswa kelas IPA lebih aktif dikarenakan siswa kelas XI IPA menggunakan otak kiri karena dalam belajar IPA lebih mempelajari Logika, Hitungan, dan Menganalisa. Dibandingkan siswa kelas IPS lebih menggunakan otak kanan karena dalam belajar lebih kreativitas, memandang dunia luar dan aktif dalam bermasyarakat berdasarkan hasil survei yang dilakukan, penulis ingin melakukan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMA negeri 6 sinjai.

Berdasarkan maksud yang ditentukan pada SMA Negeri 6 sinjai masalah tentang tingkat pendidikan kebugaran jasmani indonesia, maka peneliti mengambil suatu kesimpulan untuk membuktikan uraian tersebut dengan mengadakan penelitian yang berjudul “Survei analisis tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA NEGERI 6 SINJAI”.

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang di kemukakan di

harapkan dapat menunjukkan penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

1. Tingkat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran jasmani

Kebugaran Jasmani adalah bentuk kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Karena itu kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang penting bagi setiap individu apakah dia atlet, siswa, pegawai, ataupun orang biasa, (Halim, Nur Ichsan 2011:5).

Menurut kamus besar bahasa indonesia Ernawati (2009:4) segar adalah nyaman dan sehat, sedangkan jasmani adalah tubuh atau badan. Jadi, kebugaran jasmani adalah nyaman dan sehatnya tubuh. Sedangkan menurut ahli-ahli, seperti hanya pendapat Subroto (1979:56), kebugaran jasmani adalah kemampuan berbuat sebaik-baiknya, baik fisik, mental, dan spiritual, untuk melaksanakan tugas kewajiban pribadinya terhadap kesejahteraan keluarga, masyarakat, Negara dan bangsanya.

Menurut Widaninggar (2002:1) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Rusli Lutan, (2001:7) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas.

Menurut Sadoso Sumosardjuno (1998:19) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah dan tanpa rasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak.

Menurut Suharjana (2004:5) bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Ditinjau dari segi faal (fisiologi) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melaksanakan tugas pembebanan fisik yang di berikan kepadanya (pekerjaan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

b. Komponen- Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen kesegaran jasmani, komponen biomotorik atau oleh Sajoto (1990) di sebut sebagai komponen kondisi fisik yang merupakan kemampuan dasar gerak fisik atau aktivitas dari tubuh manusia. Komponen yang dimaksud adalah sebagai berikut.

- a) Kekuatan (strength), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- b) Daya tahan (Endurance), dalam hal ini di kenal dua macam daya tahan yakni:
 - 1) Daya tahan umum (general endurance), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung, paru-paru dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
 - 2) Daya tahan otot (local endurance), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu relatif lama dengan beban tertentu.
 - a) Daya ledak (muscular power), adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kemampuan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

b) Kecepatan (Speed), adalah kemampuan seseorang untuk mengajarkan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

c) Daya lentur (flexibility), adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.

d) Kelincahan (agility), kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu.

e) Koordinasi (coordination), adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara fektif.

f) Keseimbangan (balance). Adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ-organ saraf otot.

g) Kecepatan (accuracy), adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

h) Reaksi (Reaction), adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang di timbulkan melalui indera, saraf, atau feeling lainnya.

Menurut Departemen Kesehatan RI (1994), Kesegaran jasmani terdiri atas 10 komponen. Komponen tersebut sebagian besar merupakan komponen kesegaran jasmani yang amat di butuhkan oleh setiap manusia agar mampu berolahraga. Kesepuluh komponen kesegaran jasmani tersebut antara lain:

- a. Daya tahan kardiovaskuler (cardiovascular endurance)
- b. Daya tahan otot (muscular endurance)
- c. Kekuatan otot (muscular strength)
- d. Kelenturan (flexibility)
- e. Komposisi tubuh (body composition)
- f. Kecepatan gerak (speed movement)

- g. Kelincahan (agility)
- h. Keseimbangan (balance)
- i. Kecepatan reaksi (reaction time)
- j. Koordinasi (coordination)

c. Fungsi Kesegaran Jasmani

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam kehidupannya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin keras manusia berusaha menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhan di perlukan jasmani yang sehat. Dengan jasmani yang sehat manusia akan lebih mudah melakukan aktivitasnya dengan baik. Menurut Kamiso yang dikutip oleh Istikomah (2004: 21-22). Fungsi dari kesegaran Jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan daya kreasi daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

d. Manfaat Kesegaran Jasmani

Menurut Depdikbut (1997: 1-2), latihan-latihan kesegaran jasmani yang dilakukan secara tepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh, yaitu:

- 1.) Manfaat secara biologis;
 - a) Memperkuat sendi-sendi dan ligament
 - b) Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru (ketahanan kardiorespirasi)
 - c) Memperkuat otot tubuh
 - d) Menurunkan tekanan darah
 - e) Mengurangi lemak tubuh
 - f) Mengurangi kadar gula
 - g) Memperbaiki bentuk tubuh
 - h) Mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner
 - i) Memperlancar pertukaran gas
- 2.) Manfaat secara psikologis; mengendorkan ketegangan mental, suasana hati senang, nyaman dan rasa terhibur.
 - a. Manfaat secara social; persahabatan dengan orang lain meningkat dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai

lingkungan hidup dan alam sekitar.

- b. Manfaat secara kultural; kebiasaan hidup sehat teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih.

e. Sasaran Kesegaran Jasmani

Sasaran peningkatan dan pemeliharaan kesegaran jasmani tipe orang berbeda-beda karena disesuaikan dengan beberapa hal, yaitu pekerjaan, keadaan, dan usianya. Menurut Engkos Kosasi (1984:10), Sasaran kesegaran jasmani di kelompokkan menjadi tiga golongan yaitu:

1. Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan, yaitu:
 - a) Kesegaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.
 - b) Kesegaran jasmani olahragawan untuk meningkatkan prestasi
 - c) Kesegaran jasmani bagi karyawan, pegawai dan petani untuk meningkatkan efisiensi dan produktifitas kerja.
 - d) Kesegaran jasmani bagi angkatan bersenjata untuk meningkatkan daya tahan atau tempur.
2. Golongan yang dihubungkan dengan keadaan, yaitu;
 - a) Kesegaran jasmani bagi penderita cacat atau rehabilitasi
 - b) Kesegaran jasmani bagi ibu hamil untuk perkembangan bayi dalam kandungan untuk mempersiapkan diri menghadapi saat kelahiran.
3. Golongan yang dihubungkan dengan usia, yaitu:
 - a) Kesegaran jasmani bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik.
 - b) Kesegaran jasmani bagi orang tua ialah untuk mempertahankan kondisi fisik.

2. Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang pengajaran di sekolah mengandung dua kata, yaitu pendidikan dan jasmani. Kata pendidikan mempunyai arti usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan latihan bagi peranannya di masa yang akan datang. Jasmani adalah tubuh atau badan manusia sebagai organisme yang hidup dengan segala daya dan kemampuannya. Beberapa pendapat dari para ahli mengenai pengertian pendidikan jasmani.

Secara umum dikemukakan oleh Bucher (1983), Pendidikan jasmani adalah bidang yang terpadu dari proses pendidikan yang menyeluruh, bidang dan sasaran yang diusahakan adalah perkembangan jasmani, mental, emosional dan social bagi warga negara yang sehat, melalui medium kegiatan jasmani secara efisien, meningkatkan kualitas ujuk kerjanya (performance), kemampuan belajarnya dan kesehatannya.

Menurut Syarifuddin (1997), pendidikan jasmani merupakan bagian integral dan pendidikan keseluruhan melalui berbagai aktivitas jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromukuler, intelektual dan emosional.

Pendidikan jasmani adalah satu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan fisik, kecerdasan, dan pembentukan watak. (UNESCO dalam International charter of physical education and declaration on sport, dan pola dasar pembangunan olahraga nasional pada PJP II yang diterbitkan oleh Kantor Menpora 1994).

Dari beberapa pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa pendidikan

jasmani adalah bagian integral dari keseluruhan pendidikan yang menjadikan aktivitas fisik sebagai media pembelajaran dan lebih mengutamakan proses.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Melalui aktivitas gerak yang dilakukan pada setiap pertemuan belajar atau waktu luangnya tujuan pendidikan jasmani mencakup organik, neuromukuler, intelektual, dan emosional. Komponen organik dan neuromukuler menggambarkan tujuan aspek fisik dan psikomotor yang harus dicapai tiap proses pembelajaran pendidikan jasmani. Komponen organik yang harus dicapai tiap proses pembelajaran meliputi kapasitas fungsional dari organ-organ seperti jantung dan otot. Sedangkan komponen neuromukuler meliputi aspek kemampuan unjuk kerja keterampilan gerak yang didasarkan oleh kelenturan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan dan agilitas. Kemudian komponen intelektual dan emosional dapat dipadankan dengan ranah kognitif dan efektif.

Idealnya adalah tujuan pendidikan jasmani itu bersifat menyeluruh, sebab mencakup bukan hanya aspek fisik tetapi juga aspek lainnya agar seseorang percaya diri, disiplin, sehat, bugar dan hidup bahagia. Tujuan pendidikan jasmani juga memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek, fisik, mental, sosial, emosional, dan moral.

c. Dasar Pemikiran Dalam Pendidikan Jasmani

Sumbangan nyata pendidikan jasmani di dalam dunia pendidikan adalah untuk mengembangkan keterampilan (psikomotorik). Karena itu posisi pendidikan jasmani menjadi unik, sebab berpeluang lebih banyak dari mata pelajaran lainnya untuk membina keterampilan. Jika pelajaran lain lebih

mementingkan pengembangan intelektual, maka melalui pendidikan jasmani terbina sekaligus aspek penalaran, sikap dan keterampilan.

Ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani, yaitu:

- a. Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa.
- b. Meningkatkan terkuasnya keterampilan fisik yang kaya,
- c. Meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktik.

Berikut dasar-dasar pemikiran yang menjadi aspek penting dari pendidikan jasmani.

- a. Kebugaran
- b. Kesehatan
- c. Keterampilan fisik
- d. Terkuasnya prinsip-prinsip gerak
- e. Kemampuan berfikir
- f. Kepekaan rasa
- g. Keterampilan social

METODE PELITIAN

Secara umum metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan, yaitu: cara ilmiah, tujuan, data, dan kegunaan. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu: rasional, empiris, dan sistematis. Rasional berarti kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal, sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. Sehingga orang lain dapat mengamati dan mengetahui cara-cara yang digunakan. Dan sistematis artinya proses yang digunakan dalam penelitian itu menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis.

Sedangkan data yang diperoleh melalui penelitian adalah data empiris (teramati) yang mempunyai kriteria tertentu, yaitu: valid, reliabel, dan objektif. Valid menunjukkan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dapat dikumpulkan oleh peneliti. Reliabel berkenaan dengan derajat konsistensi/keajegan data dalam interval waktu tertentu. Dan objektivitas berkenaan dengan

interpersonal agreement (kesepakatan antar banyak orang).

Berdasarkan uraian mengenai metode penelitian di atas, maka di dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian Deskriptif Kualitatif sebagai metode penelitiannya.

A. Variabel

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut. Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk di pelajari dan di tarik kesimpulannya.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel tunggal karena hanya ada satu variabel saja yang akan diteliti dan tidak ada variabel yang saling mengikat atau tidak ada sebab – akibat. Variabel tunggal pada penelitian ini adalah: "Analisis tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMA NEGERI 6 SINJAI".

B. Desain penelitian

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMA NEGERI 6 SINJAI.

C. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang luas tentang variabel yang ada dalam penelitian ini, maka variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut:

- Tingkat kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mampu melakukan aktivitas fisik lainnya. Instrumen tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani meliputi: tes lari cepat (*sprint*) 60 meter, tes gantung siku tekuk (*pull up*), tes baring duduk (*sit-up*) 60 detik, tes loncat tegak (*vertical-jump*), dan lari 1200 meter.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Adapun yang menjadi populasi penelitian ini adalah keseluruhan siswa SMA NEGERI 6 SINJAI yang berjumlah 360 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Apa yang dipelajari dari sampel, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representative (mewakili).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik "*random sampling*" yang merupakan teknik penentuan sampel yang dilakukan secara acak.

Maka yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA NEGERI 6 SINJAI sebanyak 40 orang yang berumur 16-19 tahun putra.

E. Petunjuk Penyelenggaraan Tes (TKJI)

a. Rangkaian tes TKJI putra

- 1) Lari 60 meter.
- 2) Gantung angkat tubuh (pull up) selama 60 detik.
- 3) Baring duduk (sit up) selama 60 detik
- 4) Loncat tegak (vertical jump).
- 5) Lari 1200 meter.

b. Kegunaan tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes kesegaran jasmani Indonesia sangat berguna untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani (sesuai kelompok usia masing-masing). Dengan mengetahui kesegaran jasmani sesuai usia maka lembaga pendidikan ataupun orang tua bisa mengukur dan melakukan tindakan lanjutan supaya lebih bugar, sehat jasmani dan rohani.

c. Ketentuan-ketentuan tes

TKJI merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus di

laksanakan secara berurutan, terus-menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik, dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut:

- a) Pertama : Lari 60 meter.
- b) Kedua : Gantung angkat tubuh untuk putra (pull up) dan gantung siku tekuk untuk putri (tahan pull up).
- c) Ketiga : Baring duduk (sit up).
- d) Keempat : Loncat tegak (vertical jump).
- e) Kelima : Lari 1200 meter untuk (putra) dan 1000 meter untuk (putri).

1. Lari jarak pendek (Sprint) 60 meter

Sprint atau lari cepat 60 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan. Kategori jarak yang diperoleh oleh masing-masing kelompok umur berbeda.

2. Gantung angkat tubuh (Pull up) selama 60 detik

Pull-up bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu. Untuk pull-up atau gantung angkat tubuh untuk usia 16-19 tahun dilakukan selama 60 detik.

3. Baring duduk (Sit-up) selama 60 detik

Sit-up bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Untuk sit-up pada penelitian ini dilakukan selama 60 detik untuk usia 16-19 tahun

4. Loncat tegak (vertical jump)

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Cara melakukannya yaitu, pertama berdiri menyamping papan sekala dengan mengangkat tangan ke atas ukur tinggi yang dapat, kemudian lakukan lompat setinggi mungkin sebanyak tiga kali, tiap lompatan dicatat tinggi yang diperoleh kemudian ambil yang tertinggi, selisih antara raihan tertinggi dengan pengukuran yang pertama saat tidak melompat adalah hasil dari vertical jump.

5. Lari jarak 1.200 meter

Lari jarak sedang atau 1.200 meter dilakukan untuk mengukur daya tahan paru-paru, jantung, dan pembuluh darah. Jarak yang ditempuh bergantung pada kelompok umur masing-masing

pada penelitian jarak yang di tempuh yaitu jarak 1.200 meter pada usia 16-19 tahun.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. kemudian dilakukan pembahasan hasil dan kaitanya dengan teori yang mendasar penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data.

- jasmani untuk tes lari cepat 60 meter mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- Untuk data hasil tingkat kebugaran jasmani dari tes kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu diperoleh nilai uji Kolmogorov Smirnov hitung (KS-Z) 2.303 ($P>0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data hasil tingkat kebugaran jasmani untuk tes gantung siku tekuk mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- Untuk data hasil tingkat kebugaran jasmani dari tes kekuatan dan ketahanan otot perut diperoleh nilai uji Kolmogorov Smirnov hitung (KS-Z) 2.303 ($P>0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data hasil tingkat kebugaran jasmani untuk tes baring duduk mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- Untuk data hasil tingkat kebugaran jasmani dari tes daya ledak tungkai diperoleh nilai uji Kolmogorov Smirnov hitung (KS-Z) 1.694 ($P>0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data hasil tingkat kebugaran jasmani untuk tes loncat tegak mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- Untuk data hasil tingkat kebugaran jasmani dari tes daya tahan jantung diperoleh nilai uji Kolmogorov Smirnov hitung (KS-Z) 1.504 ($P>0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data hasil tingkat kebugaran jasmani untuk tes lari 1200 meter

mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

A. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa data penelitian yang telah diuraikan di atas, maka dapat ditemukan jawaban dari permasalahan tingkat kebugaran jasmani terhadap siswa SMA Negeri 6 Sinjai. Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa SMA Negeri 6 Sinjai adalah 0% dalam kategori sangat baik, 45% dalam kategori baik, 50% dalam kategori sedang, 5,0% dalam kategori kurang, dan 0% dalam kategori kurang sekali. Dari data tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa SMA Negeri 6 Sinjai tergolong dalam kategori sedang.

Hasil data tingkat kebugaran jasmani tersebut diperoleh dari rangkaian tes tingkat kebugaran jasmani yang dilakukan oleh siswa SMA Negeri 6 Sinjai sesuai dengan panduan Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 16 - 19 tahun oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2010. Dari rangkaian tes yang telah dilakukan kemudian diperoleh nilai kemampuan fisik yang dicapai oleh siswa SMA Negeri 6 Sinjai sebagai berikut.

- Nilai kemampuan fisik siswa SMA Negeri 6 Sinjai dalam kecepatan yang dilakukan dengan tes lari cepat 60 meter tergolong baik dengan persentase 45%.
- Nilai kemampuan fisik siswa SMA Negeri 6 Sinjai dalam kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu yang dilakukan dengan tes gantung siku tekuk tergolong kurang sekali dengan persentase 0%.
- Nilai kemampuan fisik siswa SMA Negeri 6 Sinjai dalam kekuatan dan ketahanan otot perut yang dilakukan dengan tes baring duduk tergolong baik sekali dengan persentase 45%.
- Nilai kemampuan fisik siswa SMA Negeri 6 Sinjai dalam daya ledak tungkai yang dilakukan dengan tes loncat tegak tergolong kurang dengan persentase 45%.
- Nilai kemampuan fisik siswa SMA Negeri 6 Sinjai dalam daya tahan jantung yang dilakukan dengan tes lari 1200 meter

tergolong kurang sekali dengan presentase 35%.

Dari hasil pemaparan diatas maka tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa SMA Negeri 6 Sinjai dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain :

1. Makanan / Gizi

Supaya dapat mempertahankan hidup secara layak, setiap manusia memerlukan makanan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas yakni memenuhi memenuhi syarat makanan yang sehat, seimbang, cukup energi, dan nutrisi yang meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

Seseorang yang kurang mengkonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh akan berpengaruh terhadap energi yang dihasilkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi maka tubuh akan menghasilkan energi yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

2. Istirahat

Istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat hingga 8 jam.

3. Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif yang paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kebugara sebab olahraga mempunyai muti manfaat, antara lain: manfaat fisik (meningkatkan komponen kesegaran), manfaat psikis (menghilangkan stress, dan lebih mampu dalam berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percara diri dan mudah berinteraksi).

Diketahui dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah, siswa menerima pelajaran penjas hanya sekali dalam seminggu. Tentu saja ini tidak memenuhi kebutuhan berolahraga. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik, seseorang minimal melakukan aktivitas olahraga tiga

kali dalam seminggu yang dilakukan secara rutin dan terprogram.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani yang hanya dilakukan seminggu sekali dengan alokasi waktu yang terbatas dirasa masih kurang atau belum dapat meingkatkan kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 6 Sinjai. Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik maka diperlukan akitvitas fisik atau latihan teratur dan berkala.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 6 Sinjai tergolong kategori Sedang. Hal ini dibuktikan dari hasil rangkaian tes tingkat kesegaran jasmani yang telah dilakukan oleh siswa SMA Negeri 6 Sinjai. Adapun rangkaian tes kesegaran jasmani tersebut meliputi: tes lari cepat 60 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk, tes loncat tegak, dan tes lari 1200 meter. Berdasarkan hasil rangkaian tes tersebut diperoleh tingkat kesegaran jasmani 0% dalam kategori baik sekali, 45% dalam kategori baik, 50% dalam kategori sedang, 5,0% dalam keadaan kurang, dan 0% dalam keadaan kurang sekali. Maka dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa siswa SMA Negeri 6 Sinjai dalam keadaan kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi para pembina olahraga, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk membina atlet pelajar agar dapat meningkatkan dan menjaga tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki atlet.
2. Bagi para guru pendidikan jasmani, direkomendasikan untuk dapat lebih meningkatkan kemampuan fisik siswa secara maksimal dengan memberikan bentuk-bentuk latihan gerak fisik dan pembelajaran yang tepat guna meningkatkan dan menjaga tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki peserta didik.
3. Bagi para peneliti, diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang

lingkup yang lebih luas sehingga dapat menjadi informasi yang lebih lengkap dalam hal pembinaan kemampuan fisik dan tingkat kesegaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto Suharsimi, (2006) Metode Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani. <https://afudburhanuddin.wordpress.com> Diakses 20,maret 2018 pukul 08:15 Wita.

Halim,Ichsani Nur. (2004) Tes Dan Pengukuran Kesegaran Jasmani: Universitas Negeri Makasar.

Subroto.(1979).Pengertian Kebugaran Jasmani.[https:// wordpres.com](https://wordpres.com) Diakses 20,maret,2018 Pukul 04:37 Wita.

Sumosardjuno S.(1989).Petunjuk praktis Kesehatan Olahraga.Jakarta:Karya Grafita Utama.

Suharjana,(2004).KebugaranJasmani.Buku Pegangan Kuliah Mahasiswa FIK UNY. Yogyakarta: FIK UNY.

Sugiyono.(2016). Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development/R&D). Bandung:Alfabeta.

Widaninggar W, DKK (2003).Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas jasmani.